

周赤龙 林小田 编著

健康体检

J 医学指导

ian Kang Ti Jian Yu Yi Xue Zhi Dao



☒ 一般情况

☒ 外科检查

☒ 内科检查

☒ 血常规

☒ 体脂肪测定

☒ 心电图

密

☒ 心脏彩超

☒ 亚健康检测



军事医学科学出版社

健康体检与医学指导

周赤龙 林小田 编著

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康体检与医学指导/周赤龙,林小田编著.

-北京:军事医学科学出版社,2011.8

ISBN 978-7-80245-769-0

I. ①健… II. ①周… ②林… III. ①体格检查-
基本知识 IV. ①R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 152840 号

策划编辑:李 玫 责任编辑:李 玫 责任印制:丁爱军

出 版 人:孙 宇

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京市顺义兴华印刷厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:12

字 数:308 千字

版 次:2012 年 1 月第 1 版

印 次:2012 年 1 月第 1 次

定 价:25.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

目 录

第一章 关于健康体检	(1)
第一节 健康体检的概念	(1)
第二节 健康体检的项目和注意事项	(5)
第二章 物理体格检查	(9)
第一节 一般项目检查	(9)
第二节 内科体检	(23)
第三节 外科体检	(47)
第四节 眼科体检	(62)
第五节 耳、鼻、喉和口腔科体检	(70)
第三章 三大常规检查	(81)
第一节 血常规	(81)
第二节 尿常规	(95)
第三节 大便常规	(107)
第四章 血清生化检查	(111)
第一节 肝功能常规检查	(111)
第二节 肾功能检查	(123)
第三节 血脂检查	(127)
第四节 心肌酶谱检查	(132)

第五章 糖尿病、贫血、肾病和甲状腺功能检查	(137)
第一节 糖尿病检查	(137)
第二节 贫血检查	(144)
第三节 肾病检查	(147)
第四节 甲状腺功能检查	(150)
第六章 常见病毒性肝炎的病原学检查	(156)
第一节 乙型肝炎标志物检查	(156)
第二节 甲型肝炎血清学检查	(166)
第三节 丙型肝炎病毒学检查	(168)
第四节 戊型肝炎血清学检查	(169)
第七章 常见肿瘤标志物检查	(171)
第一节 主要检查项目与正常值	(171)
第二节 结果解读与医学指导	(172)
第八章 肝纤维化、自身抗体、性腺功能和免疫学检查 ...	(182)
第一节 肝纤维化血清学检测	(182)
第二节 自身抗体检查	(184)
第三节 性腺功能检查	(189)
第四节 免疫学检查	(193)
第九章 某些常见感染性疾病的检查	(197)
第一节 主要检测项目与正常值	(197)
第二节 结果解读与医学指导	(199)
第十章 血液电解质与血气分析	(207)
第一节 血液电解质检查	(207)

第二节	血气分析	(219)
第十一章	B 型超声波检查	(231)
第一节	B 型超声波检查前准备与主要检查项目	(231)
第二节	B 超诊断与医学指导	(234)
第十二章	心电图检查	(254)
第一节	心电图检查注意事项和正常心电图波形	(254)
第二节	异常心电图解读与医学指导	(256)
第十三章	胸部 X 线检查	(274)
第一节	胸部 X 线检查注意事项和正常 X 线影像表现	(274)
第二节	X 线影像学诊断与医学指导	(275)
第十四章	纤维胃镜、纤维支气管镜及纤维肠镜检查	(285)
第一节	纤维胃镜检查	(285)
第二节	纤维支气管镜检查	(292)
第三节	纤维结肠镜检查	(299)
第十五章	男科检查	(311)
第一节	男性生殖系统检查	(311)
第二节	前列腺液检查	(326)
第三节	精液检查	(328)
第十六章	妇科检查	(333)
第一节	妇科检查主要项目与注意事项	(333)
第二节	疾病解读与医学指导	(334)

第十七章	几种性传播疾病的检查	(348)
第一节	主要检查项目	(348)
第二节	结果解读与医学指导	(349)
第十八章	CT 检查与磁共振(MRI) 检查	(354)
第一节	CT 检查	(354)
第二节	磁共振(MRI) 检查	(356)
第十九章	亚健康与医学保健	(358)
第一节	亚健康的概念	(358)
第二节	亚健康的主要症状与医学指导	(361)
参考文献		(375)

第一章 关于健康体检

第一节 健康体检的概念

一、目的和医学指导

体检的目的	医学指导
1. 早期发现身体内潜在的疾病	生老病死是自然规律,疾病的发生总是从量变到质变。大多数疾病早期症状体征不明显,极易延误诊断,而一旦出现明显的症状体征时则多属于晚期(如癌肿)失去最佳治疗时机。如能进行定期健康体检,则可较早发现机体潜在疾病以及疾病前期征候。例如,大多数高血压病、脂肪肝、糖尿病等是通过体检发现的,即使某些早期癌症如肝癌、肺癌、乳腺癌等也可通过甲胎蛋白、癌胚抗原以及 CT 等检查而发现。
2. 调整生活习惯和生活方式	根据体检发现机体的某些异常指标,尽早调整生活习惯和行为方式。例如,血糖偏高者可适当限制甜食的摄入;血压偏高者应限制钠盐的摄入;血脂增高者可适当增加运动量,减轻体重;心电图有异常者,应避免剧烈运动,多做有氧运动。

续表

体检的目的	医学指导
3. 对某些 传染性疾病 筛查	某些工作岗位招工需要进行传染性疾病的筛查,如从事食品行业人员、保育员、幼教、医生、护士、献血员、保姆等工作,一般都需要进行传染病筛查。如慢性乙肝病毒携带、活动性慢性乙肝、丙型肝炎、艾滋病、肺结核、性病等疾病。此外,还可对早期发现的传染病进行及时治疗,以及为预防接种提供依据。
4. 职业病 检查	对长期从事或接触某些危险性因素的工种人员如从事矿业开采、化学制品、接触高强度放射线等人员需要进行定期健康体检。①对某些疾病前期指标进行监测;②早期发现、早期治疗可能出现的职业病;③为某些职业病患者健康程度提供依据。
5. 遗传病的 发现	通过婚前健康检查可以发现配偶双方中可能存在的遗传病,为优生优育和家庭幸福提供保障。
6. 选拔特 殊岗位人才	有些岗位如军人、警察、飞行员、航天员、运动员等,对身体和心理等素质要求较高,只有通过健康体检才能选拔出符合要求的人才。
7. 接受健 康教育	体检者在体检的整个过程中,医护人员会对受检者进行健康知识的讲解,使受检者对自身的身体健康状况有更多的了解。

续表

体检的目的	医学指导
8. 提高生活质量, 延年益寿	通过定期健康体检, 可以早期发现疾病, 控制慢性疾病进展, 跟踪治疗效果, 防止慢性病复发, 达到提高生活质量、延年益寿的目的。

二、健康的定义与健康标准

1. 定义	广义来说, 人的健康表现为: ①躯体健康, 表现为无疾病或虚弱征象; ②心理健康, 表现为在精神心理上、社会交往上及道德上也应处于完好状态。
2. 身体健康标准	1. 有充沛的精力, 能从容不迫地担负日常的繁重工作。 2. 处事乐观, 态度积极, 勇于承担责任, 不挑剔所要做的事。 3. 善于休息, 睡眠良好。 4. 身体应变能力强, 能适应外界环境变化。 5. 能抵抗一般性感冒和传染病。 6. 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩、臂位置协调。 7. 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼和眼睑不发炎。 8. 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常且无出血现象。 9. 头发有光泽, 无头屑。 10. 肌肉丰满, 皮肤富有弹性。

续表

3. 心理健康标准	1. 有良好的自我意识,能做到自知自觉,既对自己的优点和长处感到欣慰,保持自尊、自信,又不因自己的缺点感到沮丧,甚至自暴自弃。 2. 坦然面对现实,既有高于现实的理想,又能正确对待生活中的缺陷和挫折,做到“胜不骄,败不馁”。 3. 保持正常的人际关系,能承认别人,限制自己;能接纳别人,包括别人的短处。在与人相处中,尊重多于嫉妒,信任多于怀疑,喜爱多于憎恶。 4. 有较强的情绪控制力,能保持情绪稳定与心理平衡,对外界的刺激反应适度,行为协调。 5. 处事乐观,满怀希望,始终保持一种积极向上的进取态度。 6. 珍惜生命,热爱生活,有经久一致的人生哲学。健康的成长有一种一致的定向,为一定的目的而生活,有一种主要的愿望。
4. 影响健康的因素	健康因素(100%) = 父母遗传(15%) + 社会环境因素(10%) + 自然环境因素(7%) + 医疗条件技术(8%) + 生活方式(60%)。其中,生活方式(60%) = 合理膳食(13%) + 心理平衡(30%) + 其他(17%)。

第二节 健康体检的项目和注意事项

一、体检项目及主要内容

体检项目	主要内容
1. 一般项目	包括:年龄、性别、籍贯、既往病史、家族史、个人史、婚姻史、生育史、月经史、外伤史、手术史、身高、体重等。
2. 物理体检	主要是医生通过视、触、叩、听以及简单设备,如体温计、血压计、听诊器、视力表等对受检者进行检查,以了解受检者的一般状况、生命体征、头颅、五官、颈部、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、运动系统的基本情况。
3. 实验室检查	通过实验室设备对受检人的血液、尿液、大便及分泌物等进行检测,常见的检测如肝功能、肾功能、肺功能、血脂、血糖、尿及大便常规、甲状腺功能、癌肿标志物、内分泌功能等。
4. 影像学检查	包括 X 线检查、B 超检查、彩超、CT 检查、核磁共振(MRI)检查、血管造影、胃镜检查、肠镜检查等。
5. 电生理学检查	心电图、脑电图、肌电图等检查。

二、注意事项与医学指导

注意事项	医学指导
1. 个人准备	(1)体检前应注意个人卫生,如洗脸、漱口、鼻腔、外耳等清洁。 (2)衣着整洁得体,女性不要太过浓妆艳抹,不要穿着过于暴露或太紧的衣裤,这既是对医生的尊重,也有利于体格检查。
2. 注意休息	(1)体检前一天应避免过度劳累。 (2)体检前一夜可适当早些休息。 (3)体检前避免剧烈活动。
3. 合理饮食	(1)体检前一天尤其是晚餐后不要大量进食高脂肪、高蛋白、高糖和含盐分高等类型的食物。 (2)20:00 后禁忌宵夜,否则对次日的抽血如血糖、血脂、肝功能、肾功能、尿常规、大便潜血等结果有影响。 (3)体检当日上午应空腹抽血,不要饮水及进食。特殊检查项目可遵医嘱。
4. 服药	(1)体检前不要服药,因为有些药物对化验结果存在影响。例如,服呋塞米(速尿)、螺内酯等利尿药会影响血钾、血钠等水平;强的松等激素类药可引起血糖升高;如青霉素、磺胺类等药可引起尿酸升高;吲哚美辛(消炎痛)、哌替啶等药可引起尿淀粉酶含量升高;抗癌药可引起白细胞数减少等。

续表

注意事项	医学指导
	(2) 如某些疾病确需服药或已经服药后,也应如实告知医生,并说明具体药物名称和剂量,以方便医生对检验结果进行正确的分析和判断。
5. 体检时间安排	(1) 正常人身体内的多种生理性指标和内分泌激素在 24 小时内不是一成不变的,多存在一定的波动,因此,在不同的时间段抽血时其结果会出现某些差异。故为保证检验结果有可比性,抽血最好安排在 7:30 ~ 8:30。 (2) 需要进行如 B 超、CT 等检查时最好是在空腹的情况下进行,因进食后可引起胆囊等改变,不易看清楚。
6. 体检项目选择	(1) 通常依据年龄、性别、职业、体检频度和既往疾病等多种因素而定。 (2) 年龄偏大者则应将癌症标志物作为常规检查项目。 (3) 育龄妇女(尤其是40岁以上)要加强对宫颈癌、卵巢及乳腺疾病的体检。 (4) 第 1 次或间隔较长时间未参加体检者,最好是进行全面的体检。 (5) 经常定期进行全面体检者,可间断进行重点项目检查。 (6) 对患有某种疾病者应重点对该疾病及可能进展到的疾病进行较全面检查。例如,患有慢性乙肝或 HBsAg 慢性携带者,应每 6 个月,最多 1

续表

注意事项	医学指导
	年内,应进行如肝功能、HBV DNA 定量、甲胎球蛋白及 B 超影像学等检查,以较早发现可能出现的肝硬化甚至早期肝癌等。 (7)参加单位组织的体检时,千万不要有意不查或有意减少项目,以免错过早期发现某些疾病的机会。 (8)怀孕或可能已受孕的女性受检者,一定要提前告知体检医生,避免接受放射性检查。
7. 男科检查注意	(1)体检前一夜,应避免房事,精液停留可混入次日尿液中而影响检验结果。 (2)做前列腺、膀胱检查等 B 超检查时,应于检查前 30 分钟,多饮水,以便保持膀胱充盈(憋尿)而使检查结果更准确。
8. 妇科检查注意	(1)妇科检查前需要排净小便;女士在月经期间一般不要做妇科检查和尿液检查。未婚女性不宜检查阴道,尤其是阴道镜及阴道 B 超等检查,以免损伤处女膜。 (2)妇女做膀胱、子宫、附件等 B 超检查时,应酌情饮水以保持膀胱充盈(憋尿),有利于检查清楚。 (3)体检前一天晚上最好不要行房事,精液或避孕套上覆盖的杀精剂混入尿液中会影响化验结果。

第二章 物理体格检查

物理体格检查主要科目

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. 一般项目检查 | 4. 眼科体检 |
| 2. 内科体检 | 5. 耳、鼻、喉和口腔科体检 |
| 3. 外科体检 | |
-

第一节 一般项目检查

一、主要项目

- | | |
|---------|----------|
| 1. 一般资料 | 9. 传染病史 |
| 2. 饮食习惯 | 10. 现病史 |
| 3. 饮酒 | 11. 身高 |
| 4. 吸烟 | 12. 体重 |
| 5. 睡眠 | 13. 体重指数 |
| 6. 运动 | 14. 腰围 |
| 7. 既往史 | 15. 血压 |
| 8. 遗传病史 | |
-

二、结果解读与医学指导

体检项目		基本内容	医学指导
1. 一般资料	(1) 姓名	姓名(包括曾用名)应如实填写,字迹一定要清楚。	体检资料一般要长期保存,如将名字写错将给以后查询带来不便,而且也会给医疗报销带来麻烦。
	(2) 性别	男或女。	某些疾病与性别有关。如甲状腺病和系统性红斑狼疮等疾病多发于女性,甲型血友病多见于男性。长期用糖皮质激素或患肾上腺皮质肿瘤可致女性患者男性化;肝硬化晚期患者因睾丸萎缩可引起乳腺增生等。
	(3) 出生年月	如实填写清楚,以确定年龄大小。	(1) 某些疾病的发生与年龄大小有关。 (2) 某些药品及其用量大小要参考年龄,例如,婴幼儿不宜用链霉素及喹诺酮类药物;老年人的用药量要比成年人低。